

# Changing Bodies / Changing Times

Workshop für Frauen in den Wechseljahren

**Sonntag, den 29. März von 10.00 - 15.00**

**Odenwaldstr. 10, 12161 Berlin - Friedenau**

In den Wechseljahren erleben Frauen tiefgreifende Veränderungen, die weit über körperliche Symptome hinausgehen. Oft erkennen wir uns selbst kaum wieder. Energielosigkeit, Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen, sowie Gefühle des Unbehagens machen sich bemerkbar. Unser Körper altert sicht- und spürbar.

Dieser Tag ist eine Einladung, Innezuhalten - sich achtsam, bewusst und spielerisch auf dich und deinen Körper einzulassen. Den Veränderungen Raum geben, diesen Lebensübergang würdigen und neue Wege erforschen, um in dieser oft verunsichernden Zeit des Wandels gut für dich zu sorgen.

**Sanftes Yoga**, um dich mit deinem Körper und Geist zu verbinden.

**Meditationen**, um den liebevollen Kontakt mit dir selbst zu vertiefen.

**Kreative Erlebniseinheiten**, um dich selbst zu überraschen.

**Stärkende Übungen** und praktische Tools der Selbstfürsorge

**Unterstützung durch Austausch** mit anderen Frauen in der Lebensmitte.

**Kosten:** 90 euro

**Anmeldung:** [wipausch@gmail.com](mailto:wipausch@gmail.com) / [erinbellfanore@me.com](mailto:erinbellfanore@me.com)

**Kursleiterinnen:**

**Wiebke Pausch**

Kunsttherapeutin & MSC Lehrerin

[www.wiebkepausch.com](http://www.wiebkepausch.com)

**Erinbell Fanore**

Yoga- & Meditationslehrerin

[www.berlinyinyoga.com](http://www.berlinyinyoga.com)